

LA891 Incrementa la energía psíquica. Partahar, Silencio

Primer ejercicio: 31 minutos 6+14+8+3

Pon las manos como en la figura, a la altura del corazón, la derecha encima de la izquierda, tensas, separadas la una de la otra unos 10 centímetros, con los antebrazos paralelos al suelo. Cierra los ojos. Respira lenta y profundamente. Siente la columna desde la base hasta la coronilla. Cada 3 minutos se va a incrementar el flujo de energía.



Primeros 6 minutos.

Respira lento y profundo y disfruta del éxtasis. Medita en tu respiración.

A los 5 minutos tu metabolismo va a cambiar. Y empezarás a tener una relación directa con lo desconocido. Tu cuerpo resistirá a los cambios, pero al final prevalecerás.

Siguientes 14 minutos: escucha la cinta Sat Nam Wahe Gurú de Latta Ji. Respira lento y profundo para captar el prana que necesitas. Auto hipnotízate que no tienes cuerpo. Te vas a sorprender que puedas auto hipnotizarte perfectamente en estos momentos y en este estado. La autohipnosis es la autoridad, o la iluminación, llámalo como quieras.

El cuerpo te dolerá porque los nervios van a reconectar con las terminaciones nerviosas muertas o perdidas. Mantén la postura estable y lo sobrellevarás. El secreto del éxito es la postura estable y la respiración profunda. Resiste el dolor: tienes que triunfar. La psique se elevará a una frecuencia más alta de lo normal.

Absorbe toda esta energía psíquica que se está incrementando, respirando lento y tranquilamente, y estabilízate. Si te aparecen dudas, conquístatas. Es una lucha directa, una confrontación con el ser, que es molesta, como un mal sueño, pero vas a atravesarlo. El sistema nervioso está demandando al cuerpo, y por eso el dolor, y el que la mente se sienta disminuida.

Siguientes 8 minutos:

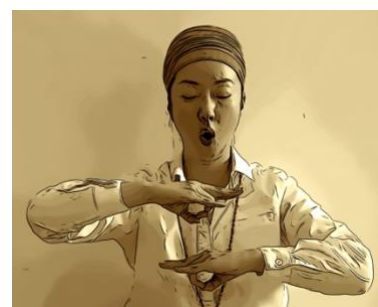
Misma postura, pero con las manos en Surya Mudra (las yemas del pulgar y el anular tocándose). Te dará salud. Inhala despacio, retén lo más que puedas y luego exhala. Continúa respirando así. Mantén un perfecto autocontrol del cuerpo, la mente y el alma. Tú no eres nada de eso sino el coordinador de todo eso.



No olvides tú función. La vida es un desafío. Cuando la calamidad venga, si te mueves, perderás. Si no te mueves, la calamidad perderá. Esta es una ley natural: si no te mueves, todo se irá.

Últimos 3 minutos:

Haz respiración de fuego a través de la boca en O. Usa tu poder. Alejarás la enfermedad. Estos minutos son decisivos. Inhala y pasa al siguiente ejercicio.





Segundo ejercicio: 5 minutos.

Entrelaza las manos y ponlas frente al pecho, como en la figura (los dedos de la derecha por encima). Presiónales como conectando bien una palma con otra. Ojos cerrados Pon la música Ardas Bhai y silba la melodía.

Para terminar: inhala profundo retén el aire. Presiona lo más que puedas el agarre de las manos; tensa y estira la columna. Exhala en cañón. Repite este ciclo dos veces más.

Tercer ejercicio: 2 minutos



Lleva tus manos por encima de la cabeza y comienza a bailar en postura fácil. Las rodillas suben y bajan como las alas de un pájaro. Mueve, mueve los hombros, las costillas, las lumbares, las rodillas como volando. Las manos siempre arriba. Mueve tu energía, pues de otro modo no vas a dormir bien esta noche.

Termina y relájate.

El conflicto sucede cuando buscas a Dios fuera de ti. Este concepto nos ha hecho sufrir durante 3000 años. Se nos ha pedido que encontremos a Dios. Pero Dios está adentro de ti. O sea que, mientras tú le buscas fuera, él te busca dentro, y os cruzáis. Somos seres espirituales que hemos venido a este planeta a tener una experiencia humana, y no seres humanos que tengamos que volvernos espirituales.

11 minutos diarios de Sat Kriya mantiene los chakras abiertos. 11 minutos de Kirtan Kriya (satanama) cuida de los 5 elementos. 11 minutos de Sodarshan Chakra Kriya te da la experiencia total de espiritualidad. Son 3 requisitos fundamentales.